



Repasa sobre la salud oral

Febrero de 2018

- Agua y salud
 - Beber agua es importante para una buena salud oral
 - Recursos que el personal de Head Start puede utilizar para promover beber agua
- Rincón del cocinero: Consejos para alentar a los niños a beber agua

¿Sabía usted?

- Más del 65 por ciento del peso corporal de una persona es agua.
- No beber la cantidad de agua que el cuerpo necesita es una razón común para sentirse cansado por la tarde.
- Aproximadamente 7 de cada 10 niños pequeños solo toman bebidas con azúcar agregada o sustitutos del azúcar. Esto los pone en riesgo de contraer caries y otros problemas de salud.

Agua y salud



El agua es importante para una buena salud oral y para la salud y bienestar general. Beber agua todos los días ayuda a mover los nutrientes por todo el cuerpo, elimina los desechos, le da a la piel un brillo saludable, mantiene a los músculos en movimiento y promueve un peso saludable.

Este número de *Brush Up on Oral Health* describe por qué es importante beber agua para una buena salud oral. Brinda recursos que el personal de Head Start puede utilizar para promover beber agua. El número también ofrece consejos para alentar a los niños a beber agua.

Beber agua es importante para una buena salud oral

Existen muchos recursos para ayudar al personal de Head Start a aprender más sobre cómo trabajar con las familias para prevenir el maltrato infantil, cómo reconocer los signos en la salud oral del maltrato infantil, y saber cuáles son los requisitos para informar una sospecha de maltrato infantil a la agencia de protección infantil del estado.

- **Fortalece los dientes.** Beber agua con flúor es una de las mejores y más fáciles maneras para ayudar a prevenir las caries. El agua con flúor hace que sea difícil que las bacterias que causan las caries generen ácido. El flúor también fortalece las capas externas de los dientes, y las hace más resistentes a los ataques del ácido. Si el departamento de salud local, estatal o del condado declara que no se debe beber agua corriente, asegúrese de que la nueva fuente de agua contenga flúor.

- **Mantiene limpia la boca.** Beber agua limpia la bacteria que causa las caries y también lava la comida que queda en la boca después de comer. El agua también diluye los ácidos que la bacteria genera que causa las caries. Si bien beber agua ayuda a mantener la boca limpia, aún es importante cepillarse los dientes con pasta dental con flúor dos veces al día.
- **Combate la sequedad bucal.** El agua ayuda a crear saliva, que es la primera defensa de la boca contra las caries. La saliva contiene calcio y otros minerales que trabajan en las capas externas de los dientes para mantenerlos fuertes. También mantiene la comida húmeda para poder tragar fácilmente y elimina la comida que queda en la boca después de comer.
- **No contiene azúcar.** El agua no contiene azúcar, por lo tanto, beber agua no permite que la bacteria que causa las caries genere ácido. Tomar agua en lugar de bebidas que tienen azúcar natural o agregada reduce el riesgo de desarrollar caries.

Recursos que el personal de Head Start puede utilizar para promover beber agua



- **Disponible en el Centro de Aprendizaje y Conocimientos de la Primera Infancia (ECLKC)**
 - o Folleto [Encouraging Your Child to Drink Water \[Alentar a los niños a beber agua\]](#) ([inglés](#) y [español](#)) Este folleto para padres ofrece consejos para alentar a los niños a beber agua.
 - o [Carteles Me gustan mis dientes](#) ([inglés](#) y [español](#))
 - Estos carteles están diseñados para compartir mensajes positivos con respecto a beber agua con flúor, cepillarse los dientes con pasta dental con flúor y la salud oral de los niños. Los carteles se pueden utilizar como una ayuda de enseñanza en las aulas y en los eventos de padres.
 - o [Beber agua con flúor](#) ([inglés](#) y [español](#))
 - o [Flúor: Combate las caries](#) ([inglés](#) y [español](#))
 - o [Fortalecer tu cuerpo: Un vaso a la vez](#) ([inglés](#) y [español](#))
- **Disponible de otras fuentes**
 - o [Aumentar el acceso al agua potable y otras bebidas más saludables en entornos de educación y cuidado de la primera infancia](#)
 - o Esta guía de los Centros para Control y Prevención de Enfermedades brinda información sobre cómo facilitar el acceso al agua en todo momento.
 - o [Kit de herramientas del plan de estudios Potter the Otter: Guía del maestro](#)
 - o Este kit de herramientas incluye materiales educativos interactivos y actividades para usar en el aula y en el hogar. Contiene libros, carteles, dípticos de mesa, calcomanías, marionetas de papel, un CD musical, tarjetas con recetas y la promesa del agua.
 - o [Rethink Your Drink \[Reconsidera tu bebida\]](#)
 - o Este sitio web de Action for Healthy Kids ofrece consejos y recursos que enseña a los padres sobre la cantidad de azúcar y calorías que se encuentran en las bebidas comunes y su impacto en la salud.

Rincón del cocinero: Consejos para alentar a los niños a beber agua

Aquí se brindan algunos consejos para alentar a los niños a beber agua durante el día.

- **Hacerlo divertido.** Beber con pajitas flexibles, divertidas o de colores de papel o lavables.
- **Hacerla fácil de transportar.** Las botellas de agua reutilizables que se pueden lavar, llevar a cualquier parte y rellenar son excelentes.
- **Añadirle sabor.** Los niños acostumbrados a beber jugos, bebidas con jugo o gaseosas (refrescos) pueden pensar que el agua no tiene mucho sabor. Agregue una rodaja de limón, lima o naranja u hojas de menta fresca al agua. También puede agregar fruta como arándanos, frambuesas o fresas. Recuerde no agregar azúcar.
- **Ponerle hielo.** Sirva el agua con cubitos de hielo o hielo picado. Busque bandejas de cubitos de hielo con formas divertidas, como animales, flores o estrellas.
- **Ponerla a disposición.** Instale una estación donde los niños puedan tomar un trago de agua cada vez que tengan sed. Puede ser tan simple como mantener una jarra de agua o termo que no sea fácil de romper en un mostrador bajo o en una silla donde los niños pequeños puedan alcanzarla.
- **Actuar como modelo.** Los niños pequeños aprenden mirando. Sea un buen modelo bebiendo agua en lugar de bebidas que tengan azúcar.



Contáctenos

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número, así como sus sugerencias para futuras publicaciones. Por favor, envíe sus comentarios a health@ecetta.info o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o vea todos los números de [*Brush Up on Oral Health*](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimientos de la Primera Infancia.

Este número fue desarrollado con fondos del subsidio #U44MC30806 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Administración de Niños y Familias, Oficina de Head Start y Oficina de Cuidado Infantil, y Administración de Servicios y Recursos de la Salud, Oficina de Salud Infantil y Maternal, por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. Este recurso puede ser reproducido sin permiso alguno para usos no comerciales.

Esta publicación es de dominio público, y ninguna persona u organización puede reclamar derechos de autor.

¡La preparación escolar comienza con la salud!



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES

